

Catálogo de hierbas útiles

Hierbabuena (*mentha spicata*): inflamación, acidez, espasmos, gases y estreñimiento alivia mareos y reduce jaquecas.



Hierbabuena china (*mentha spicata*): alivia diarrea, vómito, amibas, dolor de cabeza

Poleo (*mentha pulegiun*): beneficios digestivos y circulatorios, ahuyenta insectos, desinfecta y cicatriza heridas



Menta (*mentha piperita*): combate mal aliento, gengivitis y náuseas, mitiga molestias digestivos, respiratorios y nerviosos

Menta negra (*mentha piperita*): propiedades estimulantes, estomáquicas, carminativas y antisépticas.



Toronjil (*melissa officinalis*): antipasmódica, auxiliar en taquicardias, calmante natural y repelente de mosquitos

Geranio citronela (*pelargonium citrosum*): auxiliar en hemorragias e inflamaciones y repelente



Zacate citronela (*cymbopogon citratus*): antiséptica, analgésica, antipasmódica, astringente y fungicida

Catálogo de hierbas útiles

Romero (*rosmarinus officinalis*): auxiliar en enfermedades respiratorias y del aparato digestivo como: flatulencias y acidez



Orégano (*origanum vulgare*): tónico de flora intestinal, mitiga cólicos menstruales, antioxidante y fungicida

Tomillo (*tymus vulgaris*): digestivo estimulante del apetito, expectorante, cicatrizante, antimicrobiano y antiparasito.



Perejil (*petroselinum crispum*): diurético, regula la hipertensión, tónico de vejiga urinaria, estimula procesos menstruales.

Cilantro (*coriandrum sativum*): trastornos digestivos, insomnio, ansiedad, mejora el rendimiento mental .



Apio (*apium graveolens*): digestivo, reduce colesterol, anticancerígeno, diurético, antiinflamatorio, disminuye presión sanguínea.

Epazote (*dysphania ambrosioides*): trastornos menstruales, digestivos, recomendado para la esterilidad y producción de leche durante la lactancia.



Cedrón (*aloyasia citrodora*): dolores reumáticos, estrés, nervios, ansiedad, insomnio y trastornos digestivos.

Catálogo de hierbas útiles

Fresa (*fragaria*): diurética, antirreumática, dentífrico, promueve la salud dérmica, baja el colesterol, antiacné.



Caléndula (*calendula officinalis*): tratamientos de la piel, regenerativos, inflamatorios y humectantes

Árnica (*arnica*): antiinflamatoria, fungicida, vasodilatadora, dolores musculares



Lavanda (*lavandula*): tratamientos del sistema nervioso, relajante, taquicardias, migrañas, infecciones cutáneas

Manzanilla (*chamaemelum nobile*): dolores estomacales y menstruales, cicatrizante, humecta la piel y da brillo al cabello



Albahaca (*ocimum basilicum*): dolor de cabeza, garganta, oído y cólicos menstruales, caída de cabello e insomnio

Cebollín (*allium schoenoprasum*): alcaniza la sangre, antirreumático, cura ronquera.



Mirto (*myrthus*): infecciones pulmonares, urinarias, intestinales, limpia el cabello

Catálogo de hierbas útiles

Hinojo (*foeniculum vulgare*): reduce apetito y sueño, regula ciclos menstruales, expectorante, reduce hipertensión



Eneldo (*anethum graveolens*): facilita la digestión, poder antihemorroidal, diurético y trata dolores menstruales

Ajenjo (*artemisia absinthium*): estimula el apetito, tónico gástrico, digestivo, enfermedades del hígado y parásitos.



Zacate limón (*cymbopogon*): trata la presión alta, dolores de cabeza, músculos, articulaciones, fiebre, inflamaciones, cáncer.

Bálsamo (*saxifraga geranioides*): cicatrizante y astringente, trata heridas en la piel



Ruda (*ruta graveolens*): dolor de oído y cabeza, nervios, vértigo, reumatismo y gota.

Vaporub (*plectranthus tomentosus*): problemas respiratorios



Nopal (*opuntia*): alta fuente de vitaminas y alto en fibra, combate obesidad, diabetes y colesterol

Catálogo de hierbas útiles

Marrubio (*marrubium vulgare*): diuretica, trata problemas respiratorios, digestivos, de vesícula e hígado y arritmias.



Estafiate (*artemisia ludoviciana*): contra el cansancio, amibas diarrea, junta bilis, problemas postparto, fiebre.



Hierba Santamaría (*tanacetum parthenium*): reduce dolor de cabeza, fiebre, artritis y problemas digestivos.



Árbol de la abundancia (*portulacaria afra*): agotamiento deshidratación e insolación y quemaduras solares.



Siempre viva (*sedum praealtum*): verrugas y callos, fiebres y reumas, manchas en la cara y lavado ocular



Mejorana (*origanum mejorana*): alivia sistema nervioso y respiratorio, dolores de cabeza, es antipasmódico y amenorreo



Salvia (*salvia divinorum*): astringente, digestivo, diurético, trata la diabetes, insomnio y quemaduras.



Stevia (*stevia rebaudiana*): edulcorante natural, reduce presión arterial y obesidad, regula aparato digestivo y el azúcar en la sangre.